Glosarium

agility : kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat, tepat, dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan

AIDS : *Acquired Immune Deficiency Syndrome*, yaitu kumpulan gejala akibat kekurangan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh yang dibentuk setelah lahir

atletik : cabang olahraga yang terdiri atas nomot lari, jalan, lompat, dan lempar

backhand : pengembalian atau pukulan yang dilakukan dari sisi tubuh yang tidak dominan

ball toss : gerakan melempar atau melambung atau melepaskan bola ke atas dengan tangan

base : tempat hinggap pelari dalam permainan *softballl*

batting : memukul bola dari suatu benda yang dilambungkan dalam permainan *softball*

blocking : suatu upaya menghalangi lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diperkirakan menjadi jalannya bola pada permainan bola voli

bunting : suatu peristiwa dimana bola secara sah disentuh dengan bet atau pemukul tanpa ayunan (yang disebut juga pukulan tumbuk)

chest stroke : renang gaya dada atau renang dengan menirukan gaya katak

circuit training : salah satu rangkaian latihan yang terdiri atas bermacam-macam bentuk latihan dan latihan ini biasanya disusun melingkar berurutan

crawl stroke : renang gaya bebas atau gaya yang menggunakan gerakan-gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air

daya tahan otot : kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama

daya tahan : kemampuan seseorang untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama

elakan : teknik hindaran yang dilakukan dengan tidak mengubah letak posisi kaki atau kembali ke tempat semula

forehand : pukulan yang dilakukan dengan bet yang digerakkan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri

grip : bagian dimana raket dipegang, termasuk cara memegangnya

handstand : berdiri di atas tangan

heading : menyundul bola dengan menggunakan dahi

HIV : *Human Immunodeficiency Virus*, yaitu virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia

hop step : gaya langkah jingkat pada lempar lembing

jump shot : menembak (mengarahkan bola) sambil melompat

kayang : sikap melentingkan badan yang bertumpu pada kedua telapak tangan dan kaki hingga menyerupai busur

megafon : alat berbentuk corong untuk mengeraskan suara dan mengatur arah suara

meroda : latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dengan singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah

overhead : pukulan yang dilakukan di atas ketinggian kepala

P3K : pertolongan pertama pada kecelakaan

passing : suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain yang satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman satu regu untuk selanjutnya dimainkan kembali

pitcher : pelempar bola dalam permainan *softball*

pukulan *swing* : memukul bola dengan ayunan

push up : latihan kekuatan otot lengan yang dilakukan dari sikap tidur telungkup dengan mengangkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus serta posisi badan dan kaki berada dalam satu garis lurus

raket : benda yang digunakan untuk memukul bola, bidang bet termasuk pelapisnya

roll kip : gerak melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang

schnepper : gaya menggantung pada olahraga lompat jauh

servis *flick* : servis atau pengembalian yang cepat dan datar pada permainan bulu tangkis yang dimulai dengan pergelangan tangan yang melambungkan bola tinggi ke atas jauh di luar jangkauan lawan ke bagian tepi lapangan lawan (umumnya digunakan dalam partai ganda)

servis *topspin* : servis atau pukulan bola yang bergerak dengan sangat cepat dan jatuh dengan cepat pula yang berarti lawan tidak punya banyak waktu untuk bereaksi

servis : pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali di awal poin

shakehand grip : merupakan pegangan (*grip*) yang paling terkenal yang memberikan kemungkinan bagi pemain untuk melakukan *forehand* dan *backhand* dengan seimbang

shooting : menembak atau mengarahkan bola ke arah gawang/ring

shuttle cock : benda yang digunakan dalam permainan bulu tangkis (fungsinya sama seperti bola)

shuttle run : lari bolak-balik

sit up : latihan kekuatan perut dengan mengangkat badan dengan kedua tangan di belakang kepala

smash (*spike*) : tindakan memukul bola ke lapangan lawan dengan keras dengan arah menukik sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit untuk mengembalikannya

squat jump : gerak melompat ke atas sehingga kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul diturunkan

squat thrust : sikap badan jongkok - berdiri

throw in : lemparan bola ke dalam lapangan pada pertandingan sepak bola

topspin : putaran bola dari bawah ke atas seperti roda mobil yang sedang maju

walking in the air : gaya berjalan di udara dalam olahraga lompat jauh